



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ELMA SİRKESİNİN FAYDALARI

Canan Karatay

Doğal fermantasyon elma sirkesi ile gargara hayat kurtarır. Bütün gargaralar gibi hazırlanması kolay, maliyeti ucuz ve uygulanması basittir.

Elma ve üzüm sirkelerinin virüsleri ve bakterileri öldürdüğü bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Grip enfeksiyonlarında görülen ağız-boğaz kuruluğu ve yanmalarını, gıcık gibi kuru öksürük şikâyetlerini sirkeli suyla gargara yaparak, ağızımızı çalkalayarak gidermek mümkün.

